БИБЛИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

JOE FRIEL

THE CYCLIST'S TRAINING BIBLE

4th edition

VeloPress
Boulder, Colorado

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ДЖО ФРИЛ

БИБЛИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТА

Перевод с английского
Павла Миронова

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2011

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 796.61
ББК 75.7
Ф88

Под редакцией Игоря Сысоева

Иллюстрации Чарли Лейтон, макет Эрин Джонсон

На русском языке издается впервые

Фото Лэнса Армстронга на обложке предоставлено Foto S.A. / Corbis / Elizabeth Kreutz

Фрил, Д.

Ф88 Библия велосипедиста / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. — 432 с.

ISBN 978-5-91657-185-1

Эта книга, написанная одним из самых известных тренеров на Западе, носит стратегический характер. С ее помощью любой велосипедист составит для себя индивидуальный сбалансированный план тренировок на весь сезон с учетом всех своих сильных и слабых сторон, подберет правильный комплекс упражнений и питания. Вы будете подходить к своим тренировкам осмысленно и взвешенно, сможете избежать проблемы перетренированности.

Выполняя рекомендации этой книги, вы подойдете к главной гонке сезона в своей лучшей форме. Она необходима всем, кто серьезно занимается велоспортом.

УДК 796.61
ББК 75.7

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-91657-185-1

© Joe Friel, 2009
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2011

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к российскому изданию ... 10
Предисловие Тудора Бомпы ... 11

ОТ АВТОРА ... 12
ВСТУПЛЕНИЕ ... 14

ЧАСТЬ I САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВЕЛОТРЕНИРОВКИ ... 19
Глава 1 Приверженность спорту ... 21
Изменение образа жизни ... 22
Качества чемпиона ... 24
Глава 2 Правильная организация тренировочного процесса ... 33
Системная тренировка ... 34
Десять заповедей тренировки ... 37

ЧАСТЬ II ИЗ ЛАБОРАТОРИЙ — В РЕАЛЬНЫЙ МИР ... 49
Глава 3 Наука тренировки ... 51
Физиология и физическая форма ... 52
Напряжение при тренировках ... 56
Усталость ... 59
Принципы тренировки ... 62
Глава 4 Интенсивность ... 67
Измерение интенсивности ... 68
Готовность к гонке ... 79
Комплексная тренировка систем организма ... 81
Измерение нагрузки ... 82
Время тренировки в разбивке по зонам интенсивности ... 85
Измерение уровня физической подготовки ... 86
Форма, физическая подготовка и усталость ... 91

ЧАСТЬ III ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ... 95
Глава 5 Тестирование ... 97
Оценка состояния ... 99
Тестирование ... 101
Использование результатов теста ... 112
Самооценка ... 114
Глава 6 Способности, связанные с гонками ... 125
Ограничители ... 126
Базовые гоночные способности ... 127

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Особенные способности ... 131
Как соответствовать требованиям гонки ... 133
Тренировка способностей ... 135
Сегментация способностей ... 140

ЧАСТЬ IV ПЛАНИРОВАНИЕ ... 147

Глава 7 Планирование подготовки к гонке ... 149
Системы тренировки ... 149
Тренировочные периоды ... 153
Варианты периодизации ... 165

Глава 8 Тренировочный год ... 169
Годовой план тренировок ... 170
Изменение годового плана тренировок ... 181

Глава 9 Планирование упражнений ... 189
Категории упражнений в рамках годового плана ... 189
Еженедельные тренировки по периодам ... 193
Организация еженедельных тренировок ... 197

Глава 10 Подготовка к многодневной велогонке ... 207
Ударные циклы ... 208
План тренировок ... 209
План гонки ... 212

Глава 11 Примеры планов ... 217
Пример 1. Сезон с одним пиком ... 218
Пример 2. Большое количество свободного времени и ограничителей ... 221
Пример 3. Три гоночных пика ... 225
Пример 4. Летняя базовая тренировка ... 229
Пример 5. Новичок в области тренировок с профилем мощности ... 233
Пример 6. Спортсмен старшего возраста ... 239

ЧАСТЬ V ПРОЧИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ... 247

Глава 12 Сила ... 249
Преимущества силовых тренировок ... 250
Начало ... 252
Фазы силовых тренировок ... 255
Сезонная периодизация силовых тренировок ... 260
Определение уровня нагрузки ... 260
Прочие соображения ... 261
Волнообразная периодизация силовых тренировок ... 263
Силовые упражнения ... 265
Комплексная тренировка ... 272

Глава 13 Растяжка ... 275
Преимущества растяжки ... 276
Способы растяжки ... 277
Йога ... 278
Упражнения по растяжке ... 279

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 14 Уникальные потребности ... 283
Женщины ... 284
Взрослые любители ... 289
Юниоры ... 297
Новички ... 301
Глава 15 Ведение дневника тренировок ... 307
Планирование с помощью дневника тренировок ... 308
Анализ ... 316
Глава16 Топливо ... 321
Пища как топливо ... 324
Пять стадий восстановления ... 336
Периодизация диеты ... 340
Управление весом ... 341
Эргогенические вспомогательные субстанции ... 345
Глава 17 Проблемы ... 355
Риск и вознаграждение ... 355
Перетренированность ... 358
Выгорание ... 363
Болезни ... 365
Травмы ... 367
Глава 18 Восстановление ... 371
Необходимость восстановления ... 371
Периодизация восстановления ... 373
Время и техника восстановления ... 375
Фазы восстановления ... 376
Активное восстановление ... 379
Индивидуальный подход к восстановлению ... 381
Восстановление в условиях реального мира ... 381

Эпилог ... 383
Приложение A. Таблица максимума поднимаемого веса ... 386
Приложение B. Образец тренировочного плана ... 389
Приложение C. Комплекс упражнений ... 391
Приложение D. Форма оценки гонки, оценка результатов сезона, страницы дневника 400
Использованная и рекомендуемая литература ... 404
Благодарности ... 413

Об авторе ... 414
Глоссарий ... 415
Таблица соответствия аббревиатур ... 419

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Посвящается Дирку — моему другу, моему партнеру по тренировкам, моему наставнику, моему ученику, моему сыну

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРЕДИСЛОВИЕ К РОССИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Мне довелось пообщаться с автором книги «Библия велосипедиста» Джо Фрилом. Он произвел на меня впечатление очень опытного и современного тренера: все, о чем я говорил относительно тренировок, он знал и давал мудрые советы. Его книга охватывает весь диапазон параметров подготовки профессионалов в велоспорте. Хорошо, что такое пособие появилось на русском языке: оно будет очень познавательным для наших тренеров и спортсменов, ведь российская (а по сути советская) школа велоспорта мало менялась в последние двадцать лет.

Могу сказать, что это полноценное руководство велосипедиста. Читая, я удивлялся тому, что в нем уже проанализированы и описаны методы работы (физические, психологические, технические), на осознание которых мне потребовалось много времени, несмотря на то что я уже был профессионалом. Я доходил до понимания многих вещей методом проб и ошибок, а здесь все это уже есть в готовом виде. Пользуйтесь!

P.S. Увидимся на трассе.

Михаил Игнатьев,
чемпион Олимпийских игр 2004 года в Афинах в гонке по очкам,
бронзовый призер Олимпийских игр 2008 года в Пекине,
многократный чемпион мира среди юниоров (шоссе и трек)

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРЕДИСЛОВИЕ ТУДОРА БОМПЫ

В 1963 году, когда я работал в Румынском институте спорта, меня попросили стать тренером одного молодого многообещающего копьеметателя. Изучив традиционные для того времени программы тренировок, я пришел к выводу, что в методике подготовки атлетов чего-то недоставало. В зимний период спортсмены следовали «древней» программе неспециализированной общефизической подготовки, летом наступал черед соревновательной стадии, а осень являла собой переходный период. Чуть позднее советские специалисты назвали такой тип подготовки периодизацией. Я добавил в эту программу недостающие звенья, что позволило более четко выстроить последовательность упражнений на развитие силы и выносливости применительно для каждого тренировочного периода. Впоследствии я назвал свои методики «периодизация силы» и «периодизация выносливости».

Начиная с середины 1960-х годов мои принципы периодизации приняли на вооружение румынские тренеры и их восточноевропейские коллеги. Это позволило их воспитанникам на протяжении нескольких десятилетий доминировать во многих видах спорта на чемпионатах мира и Олимпийских играх. В наши дни эти принципы применяются ведущими европейскими атлетами и набирают все большую популярность в Соединенных Штатах.

В своей книге «Библия велосипедиста» Джо Фрил дарит каждому спортсмену-велосипедисту исчерпывающий набор инструментов, необходимых для создания и использования программы периодизации в соответствии с заложенными мной принципами. Уровень его профессионального понимания данной проблемы очень высок: я провел в общении с Джо много времени и знаю его как многоопытного тренера, прекрасного наставника, истинного профессионала в области периодизации. В отличие от многих других специалистов Джо много лет изучает различные методики периодизации, анализирует различные графики тренировок. Это позволило ему понять, какие методы тренировок в наибольшей степени соответствуют целям велосипедистов и других спортсменов, вырабатывающих у себя навыки выносливости.

Возможно, «Библия велосипедиста» — наиболее многогранная книга, посвященная велоспорту. Несмотря на свою глубокую научную основу, она написана простым языком. Книга позволит вам тренироваться так же системно, как это делают велосипедисты мирового уровня, и если вы будете тщательно следовать приведенным в ней рекомендациям, то, несомненно, улучшите свои результаты.

*Д-р Тудор Бомпа**

* Д-р Тудор Бомпа, известный румынский специалист в области спортивной науки, считается отцом периодизации. Т. Бомпа консультирует национальные олимпийские комитеты и спортивные федерации ряда стран по вопросам разработки и совершенствования тренировочных программ для ведущих атлетов.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ОТ АВТОРА

В 1995 году, когда я начинал работу над первым изданием «Библии велосипедиста», то рассматривал это задание как вызов, брошенный самому себе. Это была моя первая книга, и я был уверен, что своих читателей найдет от силы несколько экземпляров будущего издания. Моей целью в то время была не продажа огромного тиража, а скорее письменное изложение собственных методов и философии тренировок в интересах велосипедистов, с которыми я тогда работал как тренер. Я знал, что понять что-то по-настоящему можно только тогда, когда вы стараетесь научить этому другого человека. Именно это стало причиной появления на свет «Библии велосипедиста».

Сегодня, спустя четырнадцать лет, эта книга по-прежнему сохраняет свою актуальность. Каждый день любители велоспорта всего мира обращаются ко мне со множеством интересных вопросов. Выход в свет первой книги послужил толчком к работе над двумя последующими (The Triathlete's Training Bible* и The Mountain Biker's Training Bible), а также к появлению веб-сайта (www.TrainingPeaks.com), запущенного в 2000 году с тем, чтобы сделать описанные в книге методики тренировок и соответствующий практический инструментарий доступными для каждого. Я обсуждал концепции, изложенные в этой книге, с тысячами спортсменов из разных стран и не перестаю удивляться тому, насколько хорошо она была воспринята в велосипедном мире и какое влияние оказала на многих читателей и их занятия спортом.

Вашему вниманию предлагается четвертое издание «Библии велосипедиста», содержащее множество уточнений и добавлений. Без внимания не осталась ни одна глава книги. За последние несколько лет спортивная наука продвинулась далеко вперед, и это издание я дополнил самой свежей и надежной информацией. В книге содержатся результаты исследований, позволивших мне значительно лучше понять целый ряд вопросов, связанных с велосипедным спортом, повысить уровень своего тренерского мастерства. Помимо этого на протяжении многих лет я постоянно вносил некоторые изменения в свои методы подготовки спортсменов, которые давали хорошие результаты. Это также заставляло меня вносить изменения в первоначальный текст книги. Ряд разделов был доработан

* Издана на русском языке: Фрил, Д. Библия триатлета. М. Манн, Иванов и Фербер, 2011.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

с целью ответить на многочисленные вопросы, которые задавали мне спортсмены на протяжении многих лет. Сегодня спортсмены ничуть не меньше, чем в то время, когда моя книга впервые вышла из печати, хотят понять, как можно улучшить свои результаты. Они продолжают поддерживать меня, задают множество вопросов относительно моих методов тренировки и предлагают огромное количество новых идей. Работа над «Библией велосипедиста» постепенно превратилась для меня в нескончаемое, приятное и интересное путешествие в мир непознанного.

И хотя в четвертое издание книги было внесено множество добавлений, основной ее принцип, который был изложен в предисловии к первому изданию, остается прежним — «Я предлагаю вам эту книгу в надежде на то, что вы станете более хорошим гонщиком и когда-нибудь вернетесь ко мне, чтобы научить меня тому, что вы узнали нового в процессе своих тренировок».

Джо Фрил

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ВСТУПЛЕНИЕ

Каким образом следует планировать тяжелые упражнения? Как выбрать оптимальный способ тренировки для дней, предшествующих важным гонкам? Сколько километров следует проехать перед тем, как приступить к упражнениям на скорость? Правильно ли кататься и поднимать тяжести в один и тот же день? Насколько продолжительным должно быть восстановительное катание? Что нужно делать для того, чтобы легче преодолевать подъемы?

Это лишь немногие из вопросов, которые я практически ежедневно слышу от спортсменов-велосипедистов, людей умных и заинтересованных (готов поклясться, что то же самое можно сказать и о вас). Все эти люди занимаются велосипедным спортом и бегом на протяжении трех и более лет, сумев достичь заметных успехов в плане улучшения своей физической подготовки. В первые два года занятий соревнования казались им неким приключением, они обычно демонстрировали хорошие результаты практически во всех гонках, в которых участвовали. Теперь же, с переходом в новую, более высокую категорию, все изменилось. Они уже не могут ждать улучшений за счет более объемных, активных и упорных тренировок. Спортсмены оказываются в ситуации, когда вопросов у них появляется значительно больше, чем ответов на них.

Цель этой книги заключается в том, чтобы дать вам ответы на вопросы, связанные с организацией тренировочного процесса, а следовательно, помочь вам показать более хорошие результаты в соревнованиях. Ответы не всегда будут простыми и однозначными, как вам, возможно, того бы хотелось. Хотя за последние тридцать лет спортивная наука проделала огромный путь, тренировочный процесс во многом продолжает оставаться искусством.

Почти всегда мой ответ на вопросы относительно тренировок начинается со слов: «Это зависит от ряда факторов». Это зависит от того, что именно вы делали до настоящего момента, сколько времени вы можете посвящать тренировкам. Это зависит от ваших личных сильных и слабых сторон, от того, когда будут проходить самые важные для вас соревнования. Это зависит от вашего возраста, сколько времени вы уже серьезно тренируетесь.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Я не хочу вас пугать, однако нужно, чтобы вы поняли одну вещь: для решения проблем, связанных с тренировками, обычно существует несколько путей. Если вы попросите десять тренеров дать ответы на вопросы, приведенные выше, то наверняка получите десять различных ответов. И все они могут быть верными, потому что для организации тренировки велосипедистов существует несколько способов. Моя цель в рамках данной книги состоит в том, чтобы помочь вам найти на свои вопросы именно те ответы, которые лучше всего соответствуют вашей уникальной ситуации. Поэтому книга «Библия велосипедиста» базируется на целом ряде идей и концепций, представленных в каждой главе, и ее внимательное прочтение, надеюсь, поможет вам найти подходящие варианты ответов на вопрос «почему?».

В части I мы поговорим о необходимости высокой приверженности своему делу для велосипедистов, занимающихся самостоятельными тренировками, о философии тренировок, основанной на здравом смысле. Глава 1 описывает, что помимо таланта необходимо для достижения успеха в велосипедном спорте. Глава 2 предлагает новый взгляд на процесс тренировок, который, скорее всего, будет противоречить вашим привычным представлениям. Я надеюсь, что «Десять заповедей тренировочного процесса» заставят вас на некоторое время приостановить чтение и поразмышлять о том, что значит тренироваться с умом.

Часть II повествует о научных основах тренировочного процесса. Для начала в главе 3 я опишу наиболее распространенные концепции управления тренировочным процессом. Глава 4 расскажет о наиболее важном аспекте тренировок — их интенсивности — и о том, как к нему правильно относиться. С момента первого издания этой книги в распоряжении спортсменов появились приборы для измерения мощности, благодаря которым мы начали по-новому воспринимать и измерять интенсивность тренировочных нагрузок. Будьте готовы к тому, что вам придется пересмотреть все, что вы знали до сих пор в отношении этого важного вопроса.

Часть III посвящена идее осмысленных тренировок и предлагает «структурную оболочку», способную помочь в достижении ваших целей. Из главы 5 вы узнаете, каким образом можно протестировать свои сильные и слабые стороны, а глава 6 расскажет о том, что означает результат с точки зрения гонок.

Часть IV представляет собой сердцевину книги «Библия велосипедиста». Мы с вами пройдем тем же путем, который я применяю для создания годового плана тренировок для спортсменов. Глава 7 даст общий обзор процесса планирования. Глава 8 описывает пошаговую процедуру планирования в формате рабочего дневника. По прочтении этой главы вы определите свои цели на гоночный сезон и пути их достижения. Глава 9 ставит точку в этом процессе и показывает, каким образом нужно составлять график упражнений на сезон в целом, а также

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

недельные и ежедневные графики. Кроме того, в этой главе содержатся рекомендации по набору соответствующих упражнений. Если в течение сезона вам предстоит участие в гонках, то перед завершением работы над своим годовым планом тренировок обязательно ознакомьтесь с главой 10. В главе 11 приведены примеры годовых планов некоторых велосипедистов, а также объясняется, почему они были составлены тем или иным способом. Эти примеры могут оказаться полезными в процессе создания вашего плана.

Часть V посвящена некоторым аспектам тренировочного процесса, способным повлиять на годовой план. В главе 12 я объясню важность силовых тренировок для велосипедистов, опишу, каким образом включать их в ваш план периодизации, и дам ряд рекомендаций по некоторым упражнениям. Глава 13 показывает, каким образом упражнения по растяжке могут улучшить результат для велосипедистов. Особенности тренировок для женщин, мастеров, юниоров и новичков детально описаны в главе 14. Если вы принадлежите к одной из этих групп, то прочтение этой главы поможет вам справиться с процессом планирования, описанным в главе 8. Глава 15 посвящена теме важности ведения дневника тренировок. В ней приводится пример простого формата дневника, который служит дополнением к еженедельным графикам, описанным в главе 9. В главе 16 мы обсудим вопросы правильной диеты — вы узнаете новую точку зрения на то, как нужно правильно питаться. Также в главе содержится информация о пищевых добавках и эргогенических вспомогательных субстанциях. В главе 17 рассказывается о том, как справляться с привычными для велосипедистов проблемами, возникающими в ходе тренировок, — перетренированностью, истощением, болезнями и травмами. Глава 18 рассказывает о крайне важном, но часто игнорируемом аспекте тренировок — восстановлении.

Перед тем как начать свое повествование, хочу предупредить вас о следующем — эта книга рассчитана в первую очередь на велосипедистов, которые уже тренируются и участвуют в соревнованиях. Если вы новичок в мире спорта и только начинаете свои тренировки, то вам необходимо прежде всего пройти медицинское обследование. Особенно это важно для людей в возрасте свыше 35 лет, на протяжении длительного времени не занимавшихся спортом. Большинство из описываемых в книге упражнений связаны со значительным напряжением и предназначены для людей с высоким уровнем физической формы и опытом катания.

И хотя я верю в то, что эта книга поможет большинству велосипедистов улучшить свои результаты, она не сделает из каждого читателя чемпиона. Для этого необходимо нечто большее, чем вдохновение и набор правильных советов. Не существует идеальной программы тренировок, подходящей всем и каждому. Относитесь к моим рекомендациям с долей критики и возьмите из этой книги лишь то,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

что поможет вам преуспеть прямо сейчас. Я надеюсь, что эта книга послужит для вас надежным советником на многие годы.

Как можно заметить, книга «Библия велосипедиста» является достаточно методичной. Я надеюсь, что процесс анализа и осмысления не способен лишить вас удовольствия от катания на велосипеде и от участия в соревнованиях. Я верю, что эти вещи совместимы. Самое большое удовольствие от велосипедного спорта возникает в тот момент, когда вы чувствуете, что готовы принять вызов, стоя на стартовой линии, или пересекаете финишную черту с победно поднятыми над головой руками. Итак, приступим!

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ЧАСТЬ I

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВЕЛОТРЕНИРОВКИ

ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАРАЛЛЕЛЬ

СОВЕТЫ В ОБЛАСТИ ВЕЛОСИПЕДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Норман Хилл
(цит. по Review of Cycling Magazine, 1943)

Занимаясь тренировками или готовясь к велосипедным соревнованиям, спортсмен должен помнить, что для достижения наилучших результатов он должен относиться к своему занятию как к основной работе. Весь образ жизни должен быть посвящен одной цели, а именно улучшению здоровья как основы всех спортивных способностей.

Стоит помнить и о другом важном факте: даже правильная программа тренировок не способна привести к мгновенному улучшению результатов. Напротив, это достигается благодаря неукоснительному следованию ей на протяжении длительного времени. В сущности, лишь крайне малое число успешных спортсменов смогло добиться высоких результатов без многолетних постоянных тренировок и накопления соответствующего опыта.

Правильная программа тренировок может и должна улучшить ваши способности, но она не гарантирует, что чемпионом может стать каждый. Зачастую дело зависит от простой удачи. Правильную программу тренировок можно сравнить с надлежащей заботой об автомобиле, которая позволяет добиться максимума производительности, результативности и выносливости.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ СПОРТУ

1

В самом начале 12-километрового подъема на гору я огляделся по сторонам и увидел, что меня окружают Ульрих, Пантани, Виренк, Риис, Эскартен и Хименес — велогонщики, входившие в десятку лучших в общей классификации. Я остолбенел. Впервые я оказался рядом с этими ребятами.

Бобби Юлих,
из рассказа о моменте в ходе гонки
Tour de France 1987 года

Пустопорожние разговоры стоят немного. Легко погружаться в радужные мечты и ставить перед собой значительные цели, пока не начался сезон гонок. Но по-настоящему подтвердить свою нацеленность на улучшение результатов вы можете только конкретными действиями. Приверженность спорту не декларируется первой гонкой сезона; она выражается во всем, что вы делаете уже сегодня для того, чтобы стать сильнее, быстрее и выносливее. Истинная приверженность проявляется 365 дней в году и 24 часа в сутки.

Спросите о приверженности лучших из известных вам спортсменов. Когда они закончат со всеми ритуальными фразами типа «ну, не знаю, сложно сказать» и начнут говорить по существу, вы обнаружите, насколько большую роль играет в их жизни велоспорт. Чем более хорошим спортсменом является ваш собеседник, тем больше вы услышите о том, что вся его жизнь вращается вокруг спорта. Скорее всего он скажет вам, что весь его день строится вокруг тренировочного процесса. Крайне редко в соревновании может победить человек, нерегулярно занимающийся спортом.

Испытание собственного потенциала — это не то упражнение, которым вы можете заниматься когда угодно, по своему усмотрению. Достичь вершин совершенства реально лишь тогда, когда вы начинаете жить, дышать, есть и спать с мыслью о занятиях велосипедным спортом. И это не просто слова.

Чем выше ваша приверженность, тем в большей степени ваша жизнь начинает вращаться вокруг трех основных факторов тренировочного процесса — питания, сна и упражнений. Еда дает вашему телу энергию для тренировок

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

и ускоряет процесс восстановления, пополняя ваши истощившиеся запасы энергии. Сон и упражнения, обладая положительным синергетическим эффектом, влияют на вашу физическую подготовку. Они способны высвободить из вашего гипофиза гормон роста. В свою очередь, гормон роста ускоряет процесс восстановления, воссоздает форму мышц, позволяет вам избавиться от лишнего веса и в итоге ускоряет повышение уровня вашей подготовки.

А хороший уровень подготовки — это именно то, чего мы добиваемся. Подготовка — это продукт, состоящий из трех ингредиентов: усилий, отдыха и энергии. В *табл. 1.1* показано, каким образом тренировки, сон и питание могут быть встроены в ваш обычный день.

Может быть, столь глубокий уровень приверженности не для вас. На самом деле при планировании графика тренировок каждому приходится искать баланс между тем, что мы хотим, и тем, что мы должны делать. Вы не можете пожертвовать своей работой, семьей или другими обязанностями ради спорта. Даже профессионалам приходится принимать во внимание, что жизнь состоит не только из спорта. И то, что способно превратить вас в великого велосипедиста, зачастую может не позволить вам стать отличным работником, родителем или супругом. Если говорить реалистично, то у любой страсти есть свои границы. В ином случае мы бы перестали общаться с людьми, не разделяющими наши увлечения, и со временем превратились в ограниченных фанатиков. Сбалансированный план тренировок должен принимать во внимание влияние этого фактора.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Что же можно сделать для улучшения уровня подготовки и результатов? Небольшие изменения в жизни: они не только возможны, но и позволят значительно улучшить ваш уровень физической подготовки. Порой бывает сложно достичь баланса между тренировками и другими обязанностями. Однако если вы решите выстроить свою повседневную жизнь таким образом, чтобы уделять улучшению степени своей подготовки хотя бы на 10% больше времени, то сделаете это без особых проблем и достигнете заметного улучшения. Как насчет того, чтобы ложиться спать на полчаса раньше, чем обычно, и за счет этого лучше отдыхать? Другое небольшое повседневное изменение, способное улучшить ваши результаты, — переход на более здоровое питание. Можете ли вы отказаться от 10% нездоровой еды и заменить ее здоровой? Все, что вы кладете себе в рот, используется вашим телом для полной перестройки каждой клетки ваших мышц. Этот процесс происходит каждые полгода. Вы хотите, чтобы ваши мышцы состояли из картофельных чипсов, шоколадных батончиков и леденцов? Или лучше, если они будут сформированы фруктами, овощами и нежирным мясом? Что еще вы

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Табл. 1.1

Вариант организации тренировочного дня

	ДВЕ ТРЕНИРОВКИ В ДЕНЬ		ОДНА ТРЕНИРОВКА В ДЕНЬ	
	Рабочий день	Выходной день	Рабочий день	Выходной день
6:00	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем
6:30	**Тренировка 1**	Питание	**Тренировка**	Питание
7:00		Растяжка		Растяжка
7:30		Личное время		Личное время
8:00	Питание		Питание	
8:30	Душ	**Тренировка 1**	Душ	**Тренировка**
9:00	Работа		Работа	
9:30				
10:00				
10:30		Питание		
11:00		Душ		
11:30	Питание	Легкий сон		Питание
12:00	Легкий сон	Растяжка	Питание	Душ
12:30	Работа	Личное время	Легкий сон	Легкий сон
13:00		Питание	Работа	Личное время
13:30		Личное время		
14:00				
14:30		**Тренировка 2**		
15:00	Питание			
15:30			Питание	Питание
16:00				Личное время
16:30		Питание		
17:00	Окончание работы	Душ	Окончание работы	
17:30	**Тренировка 2**	Легкий сон	Личное время	
18:00		Растяжка		
18:30	Питание	Личное время	Питание	Питание
19:00	Душ		Личное время	Личное время
19:30	Личное время	Питание		
20:00		Личное время		
20:30	Питание			
21:00	Сон	Сон	Сон	Сон

можете изменить? «Библия велосипедиста» может помочь вам внести небольшие изменения в ваш жизненный уклад, которые со временем приведут к значительным результатам. Но в чем же состоят наиболее важные изменения, необходимые для достижения успеха? Что делает чемпиона чемпионом?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ